

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Trail off – Les sommets de Chartreuse

Samedi 3 juin – Dimanche 4 juin 2023

Concept :

Un trail *off* (hors compétition) visant à enchaîner les sommets au milieu des splendides falaises et forêts de Chartreuse, au départ du village de St Pierre.

Pour ceux qui veulent relever un beau défi et profiter au maximum des sentes et des vires préalpines, il est possible de faire jusqu'à cinq grands sommets d'affilée, en boucle : le Grand Som, la Scia, la Dent de Crolles, Chamechaude et pour finir le Charmant Som. Ca fait près de 50 km et de 3800m de dénivelé.

Pour ceux qui ont envie d'une journée plus calme, ou qui commencent tout juste le trail en montagne et veulent se frotter aux pentes sans se mettre dans le rouge, il est possible de ne pas faire toute la grande boucle et de se « contenter » de deux, trois ou quatre sommets.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent.

Le trail se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limitées. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

Déroulement

Vendredi 2 juin : arrivée en train à Grenoble, puis bus jusqu'à St Pierre de Chartreuse.

Samedi 3 juin : enchaînement des sommets de Chartreuse. Quatre options possibles selon les envies ou les niveaux :

Les **Cinq sommets** : St Pierre de Chartreuse – le Grand Som – la Scia – la Dent de Crolles – Chamechaude – le Charmant Som – St Pierre de Chartreuse. 49,5 km, 3800m de D+.

Les **Quatre sommets** : St Pierre de Chartreuse – col de Cucheron – la Scia – la Dent de Crolles – Chamechaude – le Charmant Som – St Pierre de Chartreuse. 44,3 km, 3000 m de D+.

La **Boucle Nord, ou les Trois sommets** : St Pierre de Chartreuse – le Grand Som – la Scia – la Dent de Crolles – Col du Coq – St Pierre de Chartreuse. 33,5 km, 2400 m de D+ (presque comme la Boucle Sud, mais le type de sentier est beaucoup plus « cassant » et sauvage).

La **Boucle Sud, ou les Deux sommets** : St Pierre de Chartreuse – Col du Coq – Chamechaude – le Charmant Som – St Pierre de Chartreuse. 32,8 km, 2100 m de D+ (presque comme la Boucle Nord, mais le type de sentier est globalement plus « roulant » et facile).

Pour la Grande Boucle, départ 6h du matin, arrivée est. vers 17h

Dimanche 4 juin : décrassage tranquille dans les gorges du Guiers. Puis retour en bus vers Grenoble, puis train pour Paris.

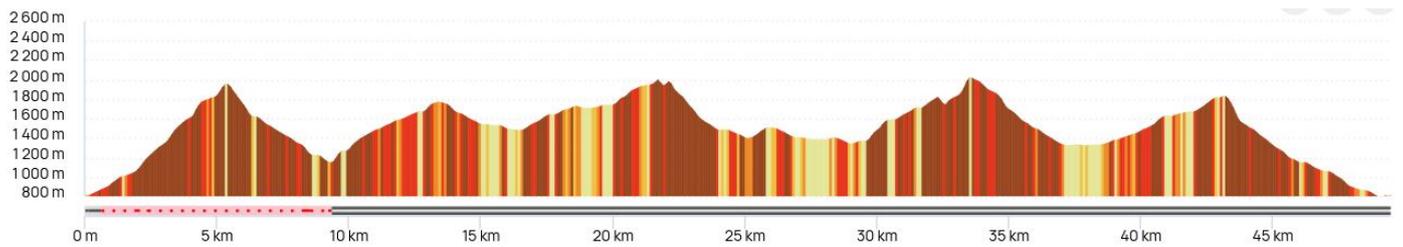
Ravitaillement : restaurants / snacks sur le parcours (La Scia, Col du Coq, Col de Porte)

Niveau :

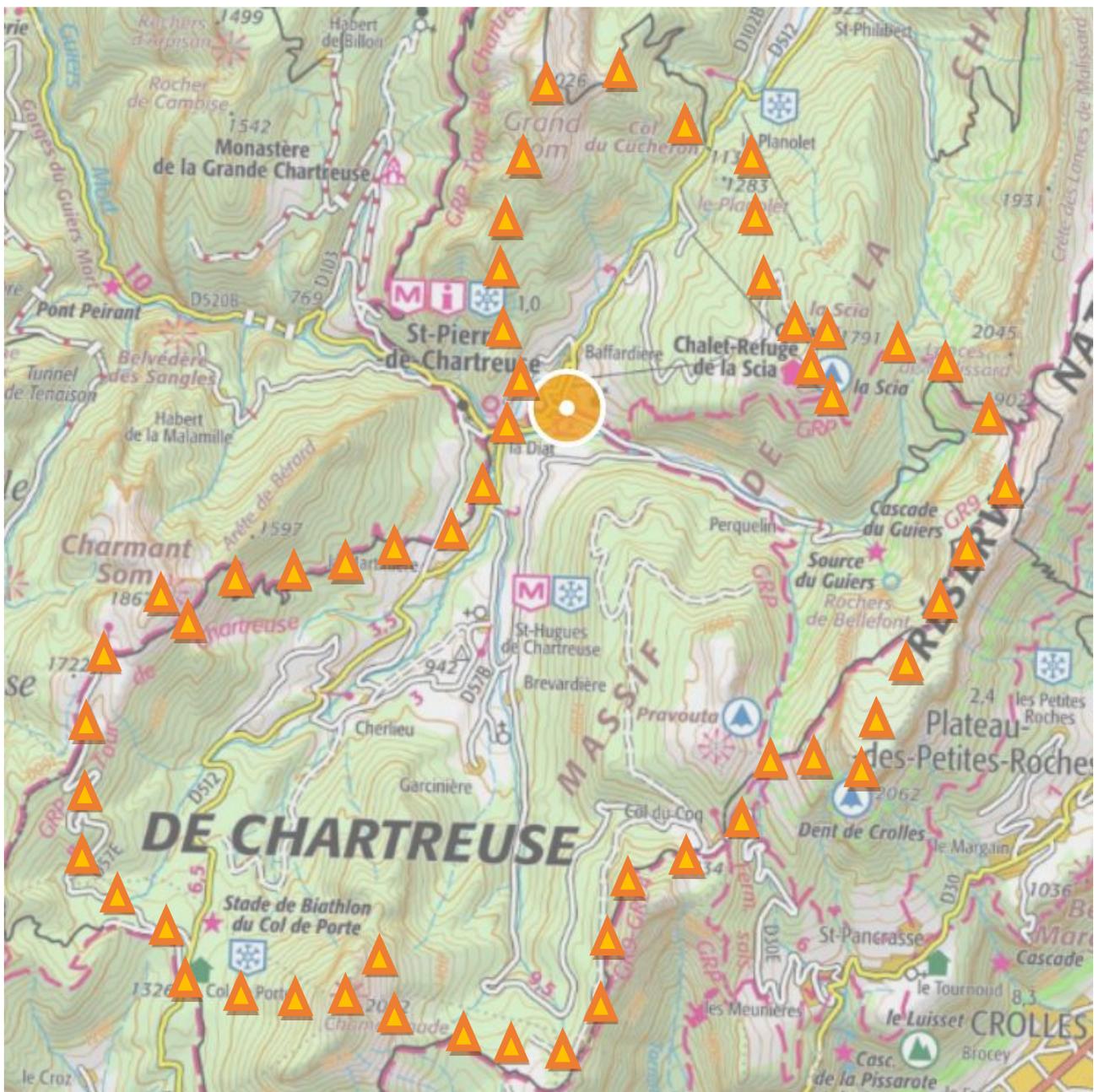
Une expérience préalable en montagne (trail ou autre sport) est nécessaire.

La sortie est ouverte à des niveaux variables, selon le parcours que chaque participant veut faire. Le participant doit déjà avoir fait des parcours d'ampleur similaire à celui qu'il souhaite entreprendre.

Profil altimétrique du parcours de la Grande Boucle :



Tracé du parcours de la Grande Boucle :



Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 2L (c'est important, les points d'eau sont rares dans le massif)
- Chaussures de trail (les chaussures de running classiques ne sont pas adaptées)
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (bandages, pansements, pansements anti-ampoules)

Transport :

- Aller : départ le vendredi 3 juin après-midi de Paris Gare de Lyon, arrivée à Grenoble, puis bus pour St Pierre de Chartreuse.
- Retour : départ le dimanche 5 juin au soir, en bus depuis St Pierre jusqu'à Grenoble, puis en train jusqu'à Paris.

Hébergement : Gîte d'étape réservé par l'organisateur

Inscriptions :

- **Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :**
Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.
- **Nombre de places :** 8 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 6 décembre 2022
- **Montant de la participation :** Hébergement (est. 26 € / nuit) + transport + restauration + frais divers

Pour toutes les sorties avec paiements :

- Conditions d'annulation par le participant :
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.